

10 Consells per cuidar la teva vida sexual



Estima't a tu mateix

El teu cos és un aliat, no un enemic. Estimar-se i acceptar-se és primordial per guanyar confiança.



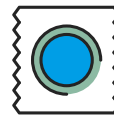
Parla amb la teva parella

La comunicació, conèixer les preferències, gustos i límits de la parella són importants per tenir una bona qualitat sexual.



Deixa volar la imaginació

Evita que la rutina i l'estrès s'apropiïn del teu temps i busca moments per gaudir de la teva intimitat.



Practica sexe segur

Les mesures higièniques i de protecció són bàsiques per evitar les malalties de transmissió sexual.



No és qüestió d'edat

Gaudir de les relacions sexuals no té edat i les dificultats poden aparèixer en qualsevol moment.



Tenemos un problema

Els problemes sexuals a vegades estan relacionats amb altres malalties. Davant de qualsevol indicatiu, s'ha de consultar amb el metge.



Fora tabús

Els problemes de salut sexual s'han de tractar com qualsevol altra patologia.



Diagnòstic = solució

Diagnosticar el problema és essencial per poder tractar-lo. Tractaments conductuals, sexològics, amb o sense medicació, i quirúrgics donen bons resultats.



Dóna salut a la sexualitat

Seguir una dieta equilibrada, dormir i practicar exercici físic aporta beneficis positius a la teva sexualitat.



Informa't bé

Internet no sempre és la millor font d'informació. Consulta en centres de medicina i salut sexual acreditats.